Inhalt



WeightWatchers®

La Dolce Vita

Die italienische Küche vermittelt Lebensfreude und Genuss – denn Essen ist für die Italiener eine Leidenschaft. Die exzellente Küche ist weltweit bekannt und beliebt. Heutzutage findet man in jeder Stadt eine Pizzeria, ein italienisches Restaurant oder ein Eiscafé.

Aber die Küche Italiens besteht nicht nur aus Pasta und Pizza, sondern sie ist vielseitig durch die unterschiedlichen geografischen Regionen des Landes geprägt.

An der Küste werden Köstlichkeiten aus dem Meer gefangen, der Süden ist geprägt von Olivenhainen und Schafherden, während im Norden traditionell Viehzucht betrieben wird. Die Italiener schätzen frische und hochwertige Zutaten. Die Grundlagen der italienischen Küche sind Gemüse, Kräuter, Getreideprodukte und Fisch.

Die kulinarischen Leckereien spiegeln die Lebensfreude der Italiener und ihre Fähigkeit zum Genießen wider. Ihre familiäre Verbundenheit und ihre Geselligkeit machen die Küche so besonders liebenswert. Genießen Sie die italienischen Gaumenfreuden – mal schlicht, mal üppig oder mal raffiniert. Hier finden Sie Rezepte von Antipasti, Suppen, Pasta, Pizza, Risotto, Fisch, Fleisch bis zu Gemüse. Geschmacklich abgerundet wird das Ganze durch verführerische Desserts.

Buon appetito wünscht

Ihr Weight Watchers Team

Points Plus



Vorspeisen und Suppen
Antipasti & Minestre

In diesem Kapitel tummeln sich verführerische italienische Appetithappen, die Lust auf mehr machen. Die köstlichen Snacks eignen sich hervorragend als kulinarische Einstimmung auf ein Menü, als Snack oder als kleiner Imbiss für gemütliche Treffen mit Freunden. Daneben finden sich schmackhafte italienische Suppen, die sich als Vorspeise, Zwischen- oder Hauptgang eignen.

Gratinierte Muscheln

Für 4 Personen:

1 kg Miesmuscheln 10
200 g Karotten
100 g Lauch
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 TL Pflanzenöl 2
1 Lorbeerblatt
200 ml Wasser
250 g Tomaten
je 1 EL gehackte Petersilie und Majoran
Salz
Pfeffer
2 Eier 4
2 EL Paniermehl 1
2 EL frisch geriebener Parmesan 1

1. Miesmuscheln unter fließendem Wasser gut abbürsten, geöffnete Muscheln wegwerfen. Gemüse klein schneiden und Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Knoblauch und Zwiebeln in einem großen Topf in Öl andünsten, die Hälfte herausnehmen und zur Seite stellen. Muscheln, Gemüse und Lorbeerblatt in den Topf geben. Wasser angießen, aufkochen lassen und zugedeckt ca. 6 Minuten kochen lassen.

2. Muscheln abgießen, geschlossene wegwerfen. Obere Muschelschalen entfernen und Muscheln in eine feuerfeste Form setzen. Tomaten in feine Würfel schneiden. Zwiebel-Knoblauchmischung mit Tomatenwürfeln und Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit Paniermehl und Parmesan verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Käsemischung mit Hilfe eines Teelöffels auf den Muscheln verteilen. Tomatenmasse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten überbacken.

[illegible]
[illegible]
[illegible]
Pro Person: 4,5 Points

Minestrone

Für 4 Personen:
2 Stangen Bleichsellerie
200 g Karotten
2 Zucchini
2 Zwiebeln
4 Fleischtomaten
1 EL Pflanzenöl 3
800 ml Gemüsebrühe
(4 TL Instant)
100 ml trockener
Weißwein 1
2 EL gemischte italienische
Kräuter (TK)
Salz
Pfeffer

1. Sellerie und Karotten klein schneiden. Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden, Zwiebeln fein hacken. Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Gemüse außer Fleischtomaten zufügen, Brühe und Weißwein angießen. Alles ca. 30 Minuten köcheln lassen. Kräuter und Tomatenwürfel zufügen, ca. 5 Minuten erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 35 Minuten
Pro Person: 1 Point

Tipp

Carpaccio mit Balsamicoessig

Für 4 Personen:
160 g Rinderfilet 4
2 EL Balsamicoessig
1 TL Olivenöl .. 1
Salz
Pfeffer
1 Bund Rucola
1 Frühlingszwiebel
1 EL gehackte Pinienkerne 1

1. Rinderfilet kurz ca. 10 Minuten im Gefrierfach anfrieren lassen. Mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden. Auf eine mit Essig bepinselte Servierplatte geben.

2. Fleisch mit Olivenöl einpinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola von den Stielen befreien, mit Frühlingszwiebel fein hacken und über das Fleisch geben. Mit restlichem Balsamicoessig beträufeln und mit Pinienkernen bestreuen.

Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten
Gefrierzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 1,5 Points

Tipp
Dazu passt Ciabattabrot oder Baguette.



Antipasti-Mix

Für 4 Personen:

Für das Fenchelcarpaccio:

1 Fenchelknolle
1 EL Olivenöl 3
2 EL heller Balsamicoessig
2 EL Zitronensaft
4 EL Wasser
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
einige Tropfen
flüssiger Süßstoff
4 TL gehackte Nüsse 4
1/2 Bund Basilikum

Für die Karotten-Antipasti:

300 g Karotten
100 ml Balsamicoessig
100 ml Brühe
1 TL Zucker, 1 EL Oregano

120 g Ziegenkäse
(Rolle) ....
1 Knoblauchzehe
2 TL Olivenöl ....
2 EL Zitronensaft
2 EL heller Balsamicoessig
4 EL Gemüsebrühe
(1 Prise Instant)
4 TL Honig ....
1 EL gehackter Thymian
einige Stängel Petersilie

1. Für das Fenchelcarpaccio den harten Fenchelstrunk entfernen und Knolle in Scheiben hobeln. Olivenöl mit Essig, Zitronensaft, Wasser und Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Fenchelscheiben mit Sauce beträufeln, mit Nüssen und Basilikumblättchen bestreuen und ca. 2 Stunden marinieren lassen.

2. Für die Karotten-Antipasti Karotten in dünne Scheiben schneiden. Essig und Brühe aufkochen lassen, Zucker und Karotten zufügen, ca. 10 Minuten garen und im Sud abkühlen lassen. Mit Pfeffer würzen und mit Oregano bestreuen.

3. Für die Ziegenkäse-Antipasti Käse in 4 Scheiben schneiden. Knoblauch zerdrücken und in Olivenöl glasig dünsten. Zitronensaft, Essig, Brühe, Honig und Thymian zufügen und einmal aufkochen lassen. Sud über die Käsescheiben geben und ca. 2 Stunden ziehen lassen. Ziegenkäse-Antipasti mit Petersilie garniert servieren.



Artischockensuppe

Für 2 Personen:
4 Schalotten
2 TL Pflanzenöl 2
800 ml Gemüsebrühe
(3 TL Instant)
1 Dose Artischockenherzen
(in Wasser eingelegt)
2 Kartoffeln 2
2 TL Weißweinessig
Salz
Pfeffer
1 TL Zucker
1 EL Sauerrahm
(Schmand) 1
1 TL geröstete
Mandelblättchen 1

1. Schalotten in grobe Stücke schneiden, in Öl anbraten und mit Brühe ablöschen. Artischockenherzen abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Einige Stücke zur Seite legen, restliche Artischockenstücke zur Suppe geben. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und zufügen. Alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.

2. Suppe pürieren und mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sauerrahm unterrühren, restliche Artischockenwürfel zufügen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Artischockensuppe mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 35 Minuten
Pro Person: 3 Points



Lollo Bianco mit gebratenem Seeteufel

Für 4 Personen:
1 Kopf Lollo Bianco
1/2 Kopf Lollo Rosso
1/2 Kopfsalat
1 rote Paprikaschote
150 g Zuckererbsen-
hoten 1,5
lz
0 g Seeteufelfilet 3
ft von 1 Limette
satzweise Zitrone)
effer
L Pflanzenöl 3
L Honig 0,5
L Senf
t von 1 Orange
L heller Balsamicoessig
L Mineralwasser
L gehackte Petersilie

1. Salate in mundgerechte Stücke zupfen. Paprikaschote fein würfeln. Zuckererbsenschoten kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Seeteufel in kleine Medaillons teilen, mit etwas Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

2. Für das Dressing 2 Teelöffel Öl mit Honig und Senf verrühren, restlichen Limettensaft, Orangensaft, Essig und Wasser zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Seeteufel in restlichem Öl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Salatzutaten auf Tellern anrichten, Seeteufelmedaillons darauf setzen, mit Dressing beträufelt und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 6 Minuten
Pro Person: 2 Points

Tomate mit Mozzarella

Für 4 Personen:

1 Knoblauchzehe
1 Bund Rucola
3 TL Olivenöl 3
2 EL geriebener Parmesan 1
2 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
Pfeffer
1 EL heller Balsamicoessig
1 Prise Zucker
4 Tomaten
1 Kugel Mozzarella (100 g) 6
Salz

1. Knoblauch zerdrücken, Rucolastiele entfernen, einige Rucolablätter für die Garnitur zur Seite legen, Rest klein schneiden und mit Olivenöl und Parmesan im Mörser zerreiben oder pürieren. Brühe und Pfeffer zufügen und mit Essig und Zucker abschmecken.

2. Tomaten und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, auf einem Teller anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Rucolapesto darüber geben und mit Rucolablättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 2,5 Points

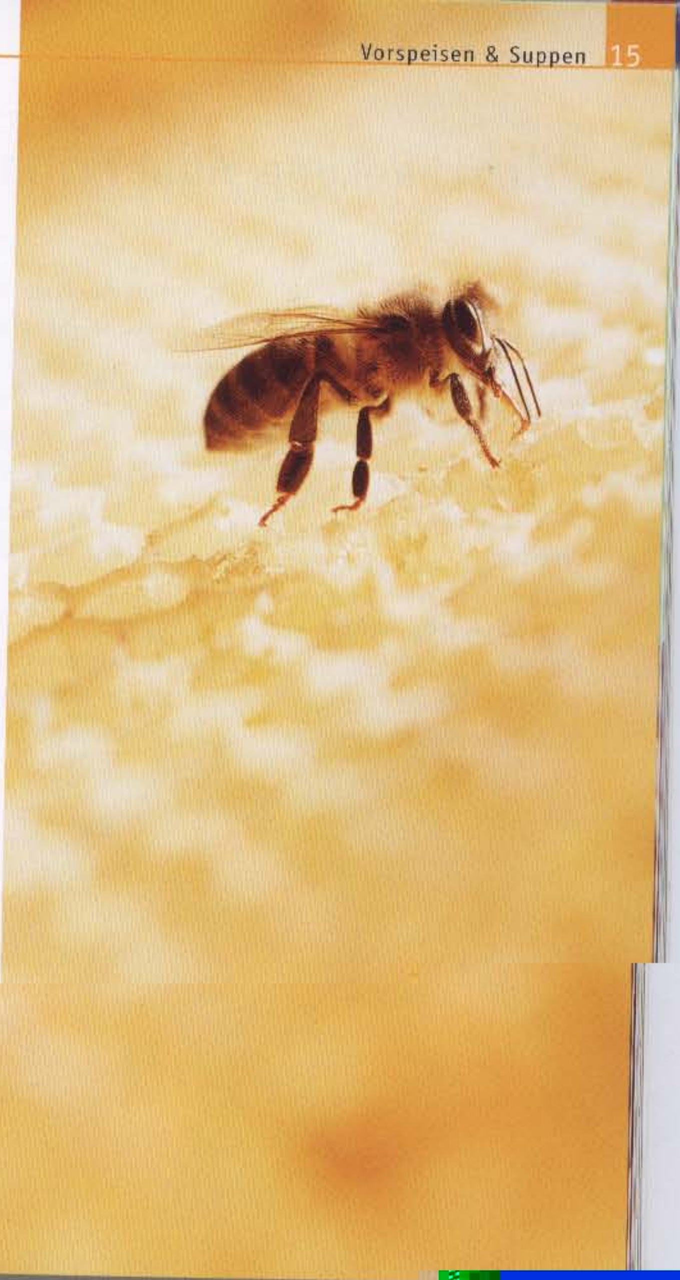


Honig-Zwiebeln

Für 2 Personen:
200 g kleine weiße Zwiebeln
4 TL Honig 1
100 ml trockener Weißwein 1
50 ml dunkler Balsamicoessig
Salz
Pfeffer

1. Zwiebeln vorsichtig schälen. Honig in einem Topf schmelzen, Wein und Essig unterrühren. Zwiebeln zufügen und im offenen Topf ca. 20 Minuten einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über Nacht ziehen lassen.

Zubereitungszeit:
ca. 5 Minuten
Garzeit:
ca. 20 Minuten
Marinierzeit:
ca. 12 Stunden
Pro Person: 1 Point



Überbackene Aubergine

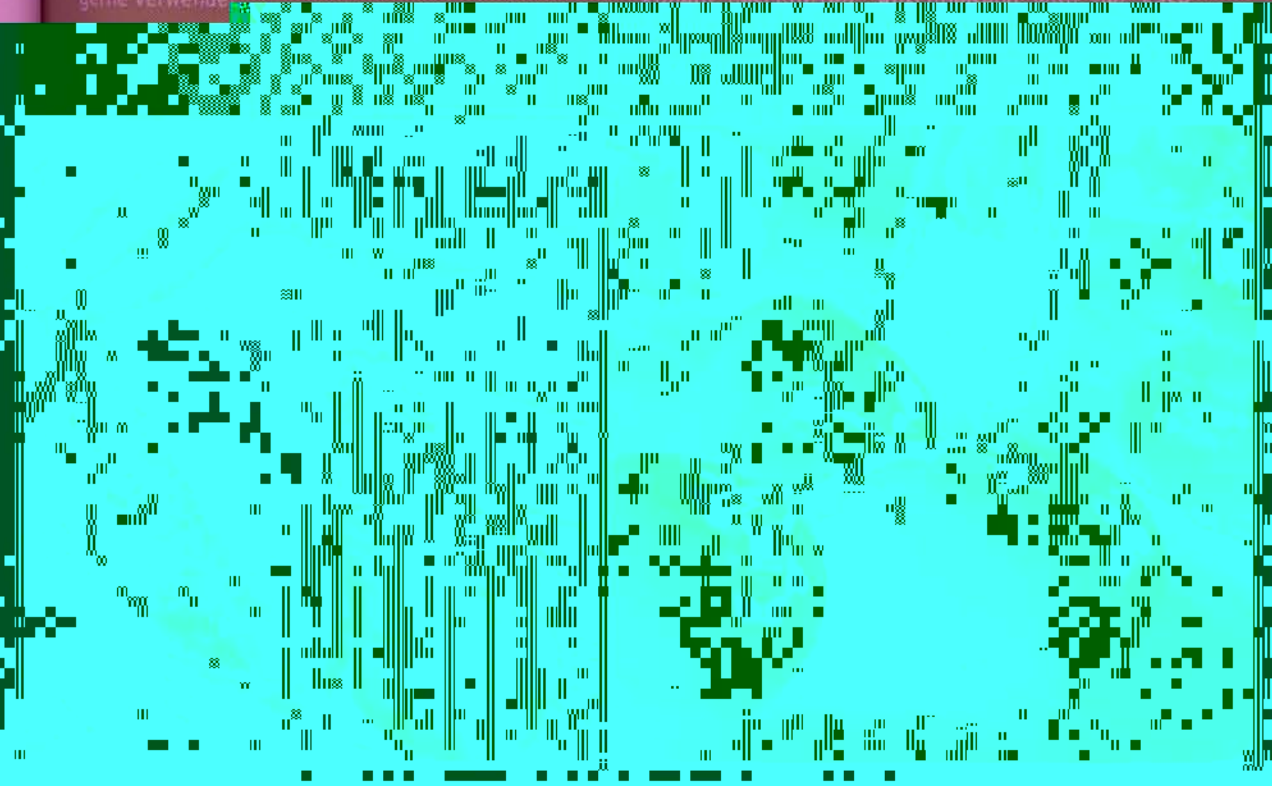
Für 2 Personen:
1 kleine Aubergine
Salz

1. Aubergine längs in 6 Scheiben schneiden, salzen und ca. 10 Minute
ruhen lassen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, ent
kernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Mozzarella

Mozzarella ist eine typisch italienische Käsespezialität, die ursprünglich nur aus Büffelmilch hergestellt wurde. Heutzutage wird der Frischkäse, aufgrund der verstärkten Nachfrage, meist nur aus Kuhmilch hergestellt. Mozzarella wird in verschiedenen Formen angeboten, wobei Mozzarellakugeln und Mozzarellablöcke am geläufigsten sind. Ein echter italienischer Klassiker ist Tomate mit Mozzarella und auch für Pizzen und Gratins wird der Käse gerne verwendet.

Mozzarella gehört zu den Filatakäsen (Brühekäsen), da der Käsebruch bei der Herstellung mit heißem Wasser überbrüht und dann unter ständigem Rühren und Kneten zu einem weichen, formbaren Teig verarbeitet wird. Das anschließende Abteilen von Stücken nennt man „mozzatura" und diese Technik hat dem beliebten Käse wohl auch seinen Namen gegeben. Mozzarella wird zu einem Strang gezogen und dann zu den charakteristischen Kugeln geschnitten. Anschließend wird der Käse



Tomatensuppe mit weißen Bohnen

Für 4 Personen:
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 TL Pflanzenöl 1
800 g passierte Tomaten
300 ml Gemüsebrühe
(1 TL Instant)
Salz
Pfeffer
1 EL Balsamicoessig
1 Prise Zucker
2 EL gemischte italienische Kräuter
200 g weiße Bohnen (Konserve) 4
2 EL gehobelter Parmesan 1
einige Basilikumblättchen

1. Knoblauch zerdrücken, Zwiebel fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Tomaten zufügen, mit Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

2. Suppe mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken und Kräuter unterrühren. Bohnen zufügen, ca. 5 Minuten erhitzen und in Suppentassen füllen. Mit Parmesan bestreut und mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 1,5 Points

Balsamicoessig

Aceto Balsamico Tradizionale – für diese kulinarische Spezialität ist Italien berühmt. In einem mehrjährigen aufwendigen Reifeprozess werden Trebbiano-Trauben in einem Holzfass zu dem wohl berühmtesten Essig der Welt vergoren. Spitzenprodukte aus Italien werden durch eine freiwillige Kommission hinsichtlich Farbe, Duft und Geschmack kontrolliert. Die Qualität eines Balsamicoessig wird von der Lagerdauer bestimmt, wobei die produzierenden Familien die jeweiligen Rezepte streng hüten.

Der samtigsüß-würzige Aceto Balsamico gewinnt aufgrund seines lieblichen Geschmackes immer mehr Liebhaber. Der echte Balsamico ist sehr teuer und aufgrund der verstärkten Nachfrage sind immer mehr preiswerte Balsamico-Essige auf dem Markt erhältlich. Da der Name nicht geschützt ist, finden sich darunter zum Teil auch mit Zuckercouleur eingefärbte Weinessige. Hochwertiger Balsamico eignet sich für edle Vinaigretten, zum Würzen von Saucen, Suppen und für Marinaden.



Bohnen-Tunfisch-Salat

Für 4 Personen:
300 g grüne Bohnen
Salz
einige Blätter Radicchio
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 TL Pflanzenöl 2
Saft von 1 Orange
4 EL heller Balsamicoessig
5 EL Gemüsebrühe
(1 Prise Instant)
1 EL gehackter Majoran
Pfeffer
150 g weiße Bohnen,
(Konserve) 3
90 g Tunfisch,
im eigenen Saft 3

1. Grüne Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Radicchio klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in erhitztem Öl glasig dünsten.

2. Orangensaft, Essig, Brühe und Majoran zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grüne und weiße Bohnen mit Tunfisch, Radicchio und Dressing vermischen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 8 Minuten
Marinierzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 2 Points

Crostini mit Pilzen

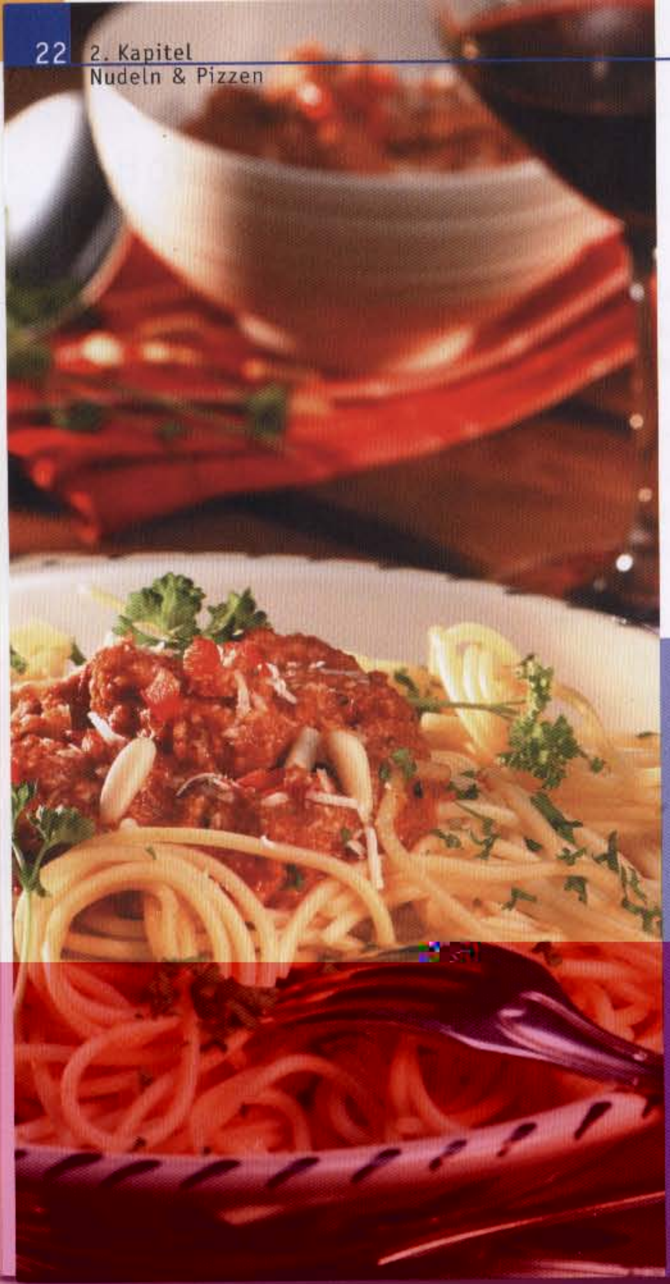
Für 2 Personen:
4 Scheiben Ciabattabrot 4
1 Knoblauchzehe
2 TL Olivenöl 2
100 g frische Steinpilze (ersatzweise braune Champignons)
Salz
Pfeffer
1/2 Bund Basilikum

1. Brot mit der Knoblauchzehe kräftig einreiben. Olivenöl erhitzen, Pilze klein schneiden, zufügen, ca. 5 Minuten anbraten und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumblätter klein schneiden und unterrühren.

2. Brotscheiben im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 3 Minuten auf mittlerer Schiene backen, mit Pilzmischung belegen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten
Backzeit: ca. 3 Minuten
Pro Person: 3 Points

Tipp
Schmeckt auch lecker mit Auberginenwürfeln und geriebenem Käse. Berechnen Sie pro Person 0,5 Points zusätzlich (= 1 Esslöffel geriebener Käse, 32 % Fett i. Tr.)



Nudeln und Pizzen
Pasta & Pizza

Pasta und Pizza sind untrennbar mit der italienischen Küche verbunden. So vielfältig die Nudelsorten sind, so vielfältig sind ihre Zubereitungen. Es gibt Pesto, Gemüse-, Fisch- und Fleischsaucen, gefüllte oder überbackene Pasta. Der weltberühmten Pasta ebenbürtig ist die Pizza. Hier finden Sie die Klassiker Pizza 4 Jahreszeiten und Calzone.

Rotes Pesto

Für 4 Personen:

100 g getrocknete Tomaten, ohne Öl
400 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 Knoblauchzehen
3 EL Pinienkerne 3
1/2 rote Chilischote
150 ml Tomatensaft
6 EL geriebener Parmesan 3
2 EL Olivenöl 6
1 EL dunkler Balsamicoessig
Pfeffer
240 g Spaghetti, trocken 12

1. Tomaten in Brühe aufkochen lassen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Tomaten abtropfen lassen, mit Knoblauch und mit 2 1/2 Esslöffeln Pinienkernen pürieren. Chilischote entkernen, fein hacken und mit Tomatensaft, Parmesan und Olivenöl unterrühren. Mit Essig und Pfeffer abschmecken.

2. Spaghetti nach Packungsanweisung garen, gut abtropfen lassen und mit Pesto, restlichen Pinienkernen und Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Marinierzeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: **6 Points**

Tipp
Dazu schmeckt ein knackiger Eisbergsalat mit Joghurtdressing.

Penne mit Gemüsesauce

Für 4 Personen:

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
40 g Speck 4
1 Aubergine
2 kleine Zucchini
500 g gemischte Pilze
1 EL Tomatenmark
1 TL Zucker
100 ml trockener Rotwein (z. B. Sontino von Langguth) ....
500 g passierte Tomaten (Konserve)
3 EL Sauerrahm (Schmand) ....
Salz
Pfeffer
1/2 TL Thymian
1/2 TL Rosmarin
480 g gegarte Penne ....

1. Zwiebeln fein hacken, Knoblauch zerdrücken. Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne auslassen. Zwiebelwürfel und Knoblauch zufügen und andünsten. Aubergine, Zucchini und Pilze in Scheiben bzw. Viertel schneiden, zufügen und unter Rühren anbraten.

2. Tomatenmark und Zucker unter das Gemüse rühren, Rotwein und Tomaten angießen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sauerrahm einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Kräuter zufügen. Gemüsesauce mit Penne servieren.

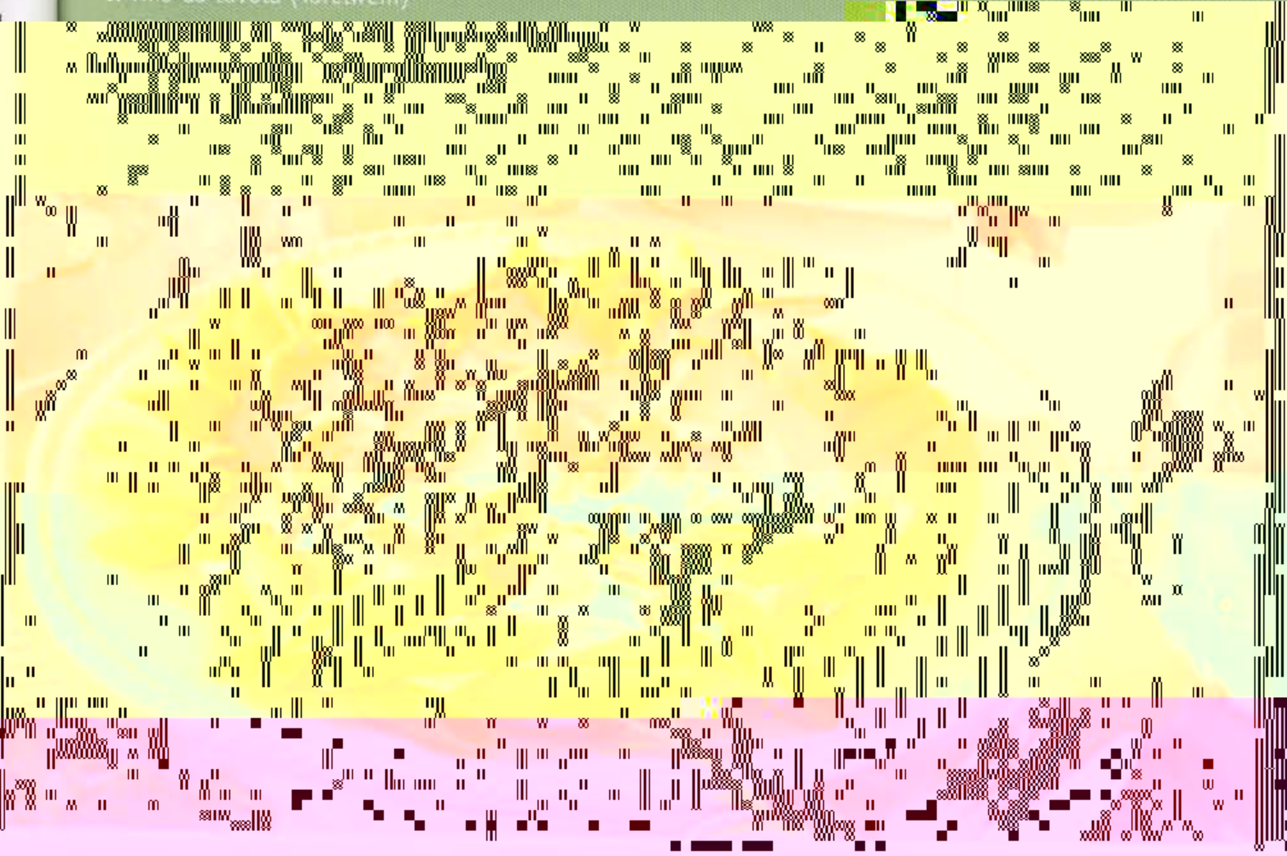
Italienische Weine

Italien ist berühmt für seine Weine und sie sind unzertrennlich mit der italienischen Lebensart verbunden. Zu den bekanntesten Weinen gehören Barolo, Valpolicella, Soave, Trentino, Lambrusco, Frascati und Bardolino.

Die italienischen Weine werden in 3 Klassen eingeteilt:

1. vino da tavola (Tafelwein)

Die höchste Klasse umfasst die DOCG-Weine, während die Tafelweine die niedrigste Klasse stellen. Allerdings findet man auch beim Tafelwein zum Teil sehr bekannte gute Weine.



Gemüse-Cannelloni

Für 4 Personen:

250 g gehackter Spinat (TK)
100 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)
300 g Karotten
1 Zwiebel
3 TL Pflanzenöl 3
3 EL gehackte Petersilie
3 EL Magerquark 1
6 EL Kräuterfrischkäse (30 % Fett i. Tr.) 3
Salz
Pfeffer
geriebene Muskatnuss
12 Cannelloni, trocken 6
125 ml fettarme Milch 1
4 EL geriebener Parmesan 2

1. Spinat mit Brühe in einen Topf geben und auftauen lassen. Karotten würfeln und nach ca. 10 Minuten zufügen. Gemüse ca. 5 Minuten bei milder Hitze garen, herausnehmen und gut ausdrücken.

2. Zwiebel fein würfeln, in 2 Teelöffeln Öl glasig dünsten und unter das Gemüse mischen. Petersilie, Quark und Frischkäse verrühren, die Hälfte unter das Gemüse mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

3. Gemüsemischung in die Cannelloni füllen und in eine mit restlichem Öl gefettete Auflaufform setzen. Restliche Frischkäsecreme mit Milch verrühren, über die Cannelloni geben und mit Parmesan bestreut im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Backzeit: ca. 25 Minuten
Pro Person: 4 Points

Tagliatelle mit Scampisauce

5,5 Points

Pizza Caprese mit Rucola

Für 4 Personen:

Für den Teig:

10 g getrocknete Tomaten, ohne Öl
300 g Mehl 15
25 g frische Hefe
125 ml lauwarmes Wasser
1 Prise Zucker
3 TL Olivenöl 3
Salz

Für den Belag:

400 g stückige Tomaten
2 TL Thymianblättchen
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
1 EL Balsamicoessig
100 g Mozzarella (z. B. Galbani) 6
200 g Tomaten
1/2 Bund Rucola
einige Basilikumblätter

1. Für den Teig getrocknete Tomaten in heißem Wasser ca. 10 Minuten einweichen. Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Hefe zerbröckeln, mit etwas Wasser und Zucker verrühren und in die Mulde geben. Mit etwas Mehl verrühren und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. Mit restlichem Wasser, Öl und 1/2 Teelöffel Salz verkneten. Tomaten abtropfen lassen, klein schneiden, unterkneten und weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Für den Belag stückige Tomaten mit Thymian, Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamicoessig verrühren. Teig zu vier Kreisen (ca. 20 cm) ausrollen, auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech geben und mit der Sauce bestreichen. Mozzarella würfeln und Tomaten in Scheiben schneiden. Pizzen damit belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Pizzen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen. Rucola von den Stielen befreien und Pizzen mit Basilikum und Rucola bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Marinierzeit: ca. 10 Minuten
Ruhezeit: ca. 45 Minuten
Backzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 6 Points

Italienisch genießen

Die Essgewohnheiten der Italiener spiegeln die italienische Lebensart wider. Das Frühstück wird oft im Stehen in einer Espresso-Bar eingenommen. Dagegen werden die beiden Hauptmahlzeiten oft zu ausschweifenden kulinarischen Ereignissen. Denn ohne mehrgängiges Menü fehlt dem Italiener etwas.

In der Regel besteht ein italienisches Menü aus mindestens drei Gängen. Häufig beginnt das kulinarische Mahl mit den Vorspeisen, den „Antipasti". Dazu gehören u. a. Bruschetta, Crostini oder mariniertes Gemüse, um den Gaumen auf die folgenden Gänge einzustimmen. Der erste Gang „Il primo" besteht aus Pasta, Suppe oder Risotto. Der zweite Gang „Il secondo" gilt als Hauptgericht. Meistens werden Fleisch- oder Fischgerichte mit Gemüse oder Salat gereicht. Beendet wird das Mahl mit Käse oder etwas Süßem. Als Abschluss wird ein Espresso gereicht.



Maccheroni al tonno

Pasta mit Parmaschinken

Für 4 Personen:

50 g getrocknete Tomaten, ohne Öl

1 rote Chilischote

1 [illegible] Zwiebel

[illegible] Knoblauchzehen

[illegible] Pflanzenöl

[illegible] g Spaghetti

[illegible]

1. Getrocknete Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Chilischote entkernen, mit Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in erhitztem Öl anbraten. Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen. Getrocknete Tomaten würfeln und zu den Zwie[illegible]

[illegible]

4,5 Points

Calzone

Für 4 Personen:

Für den Teig:

300 g Mehl 15
25 g frische Hefe
1 Prise Zucker
175 ml lauwarmes Wasser
2 TL Olivenöl 2
Salz

Für die Füllung:

2 kleine Zucchini
3 Karotten
200 g passierte Tomaten (Konserve)
1 EL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
Pfeffer
2 Scheiben italienische Salami 4
3 Peperoni
4 TL gehackter Oregano
4 EL geriebener Parmesan 2
1 TL Olivenöl 1

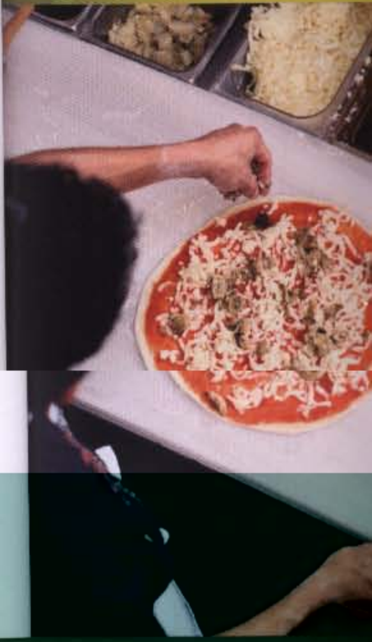
1. Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Hefe zerbröckeln, Zucker zufügen, mit etwas Wasser verrühren und in die Mulde geben. Mit Mehl bestäuben und ca. 15 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Öl, restliches Wasser und 1/2 Teelöffel Salz zufügen, zu einem geschmeidigen Teig verkneten und weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Für die Füllung Zucchini längs halbieren, in Scheiben schneiden, Karotten stifteln. Gemüse in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen und gut abtropfen lassen. Tomaten mit Tomatenmark und zerdrückter Knoblauchzehe verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salami in Streifen und Peperoni in Ringe schneiden.

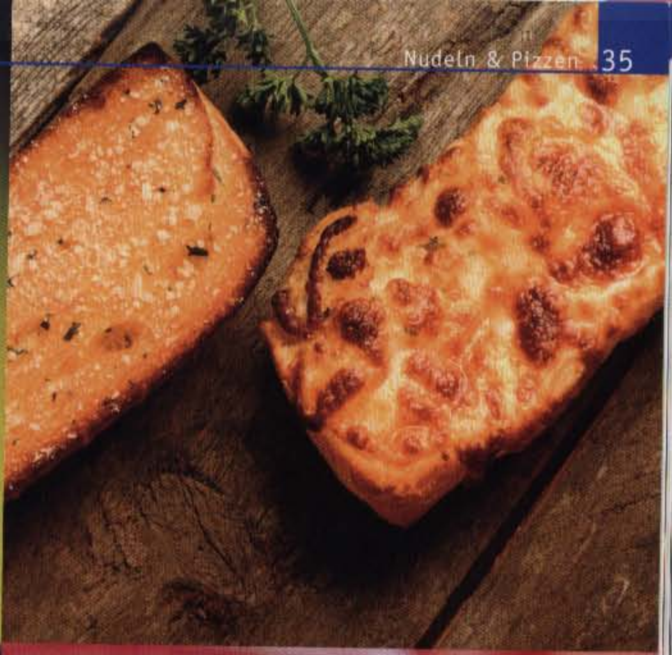
3. Teig dünn ausrollen und 4 Kreise (ca. 20 cm) ausstechen. Mit Tomatensauce bestreichen. Jeweils eine Teighälfte mit Gemüse, Salami und Peperoni belegen und mit Oregano und Käse bestreuen. Teig zusammenklappen, Ränder fest andrücken, auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl bestreichen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Ruhezeit: ca. 45 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten
Backzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 6 Points

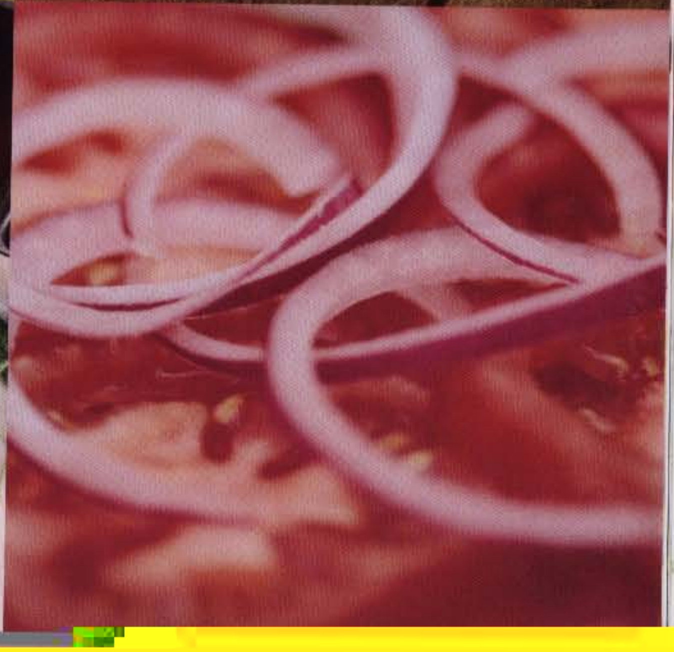












Spaghetti mit Tomaten-Oliven-Sauce

Für 2 Personen:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 TL Olivenöl 2
4 schwarze Oliven, entkernt 2
1 rote Peperoni
1 EL Tomatenmark
200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
80 g Spaghetti, trocken 4
500 g Tomaten
1 EL Kapern
Salz
Pfeffer
2 EL dunkler Balsamicoessig
2 EL geriebener Parmesan 1
Petersilie für die Garnitur

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in erhitztem Öl glasig dünsten. Oliven in Scheiben schneiden, Peperoni hacken, beides zufügen und unter Rühren andünsten. Tomatenmark und Brühe einrühren.

2. Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Mit Kapern zur Sauce geben und alles mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken. Nudeln unterrühren, mit Parmesan bestreut und mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 4,5 Points

Getränke-Tipp
Dazu schmeckt ein vollmundiger Sontino Rosso von Langguth.

Salat-Tipp
Dazu schmeckt ein knackiger Gurkensalat. Gurke in Scheiben schneiden und für das Dressing 2 TL Olivenöl, 100 ml Gemüsebrühe, 1 TL Senf und 2 TL Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Dressing über die Gurken geben. Pro Person 1 Point zusätzlich berechnen.

Oliven
Oliven sind ...
zudenken. ...
stand bei ...
Grüne Olive...
Einlegen in ...
werden ent...
Fruchtfleisc...
noch mit ...



Pesto mit grünen Bohnen

Für 4 Personen:

- 2 Knoblauchzehen
- 4 Bund Basilikum
- 4 EL Pinienkerne
- 4 EL geriebener Pecorino
- 4 EL geriebener Parmesan
- 8 TL Olivenöl
- 8 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
- Pfeffer aus der Mühle
- 800 g grüne Bohnen
- Salz
- 480 g gegarte Spaghetti

1. Knoblauch zerdrücken und mit Basilikumblättern und Pinienkernen im Mörser zerreiben oder pürieren. Käse, Öl und Brühe unterrühren und mit Pfeffer würzen.

2. Bohnen in Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Spaghetti mit Pesto und grünen Bohnen servieren.



nkernen im
ren und mit
t Pesto und



Fussili mit Gorgonzola-Spinatsauce

Für 2 Personen:

400 g Blattspinat (TK)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Margarine 1
250 ml fettarme Milch 2
100 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)
35 g Gorgonzola 3,5
80 g Fussili, trocken 4
Salz
1 EL heller Saucenbinder (Instantpulver) 0,5
Pfeffer
geriebene Muskatnuss

1. Blattspinat nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Margarine glasig dünsten. Milch, Brühe und Käse zufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

2. Fussili nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. Sauce mit Saucenbinder binden. Spinat gut ausdrücken, zur Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit den Nudeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 5,5 Points

Pizza 4 Jahreszeiten

Für 2 Personen:

Für den Teig:

160 g Mehl 8
1/2 Würfel Hefe
1 Prise Zucker
60 ml lauwarmes Wasser
Salz
2 TL Pflanzenöl 2

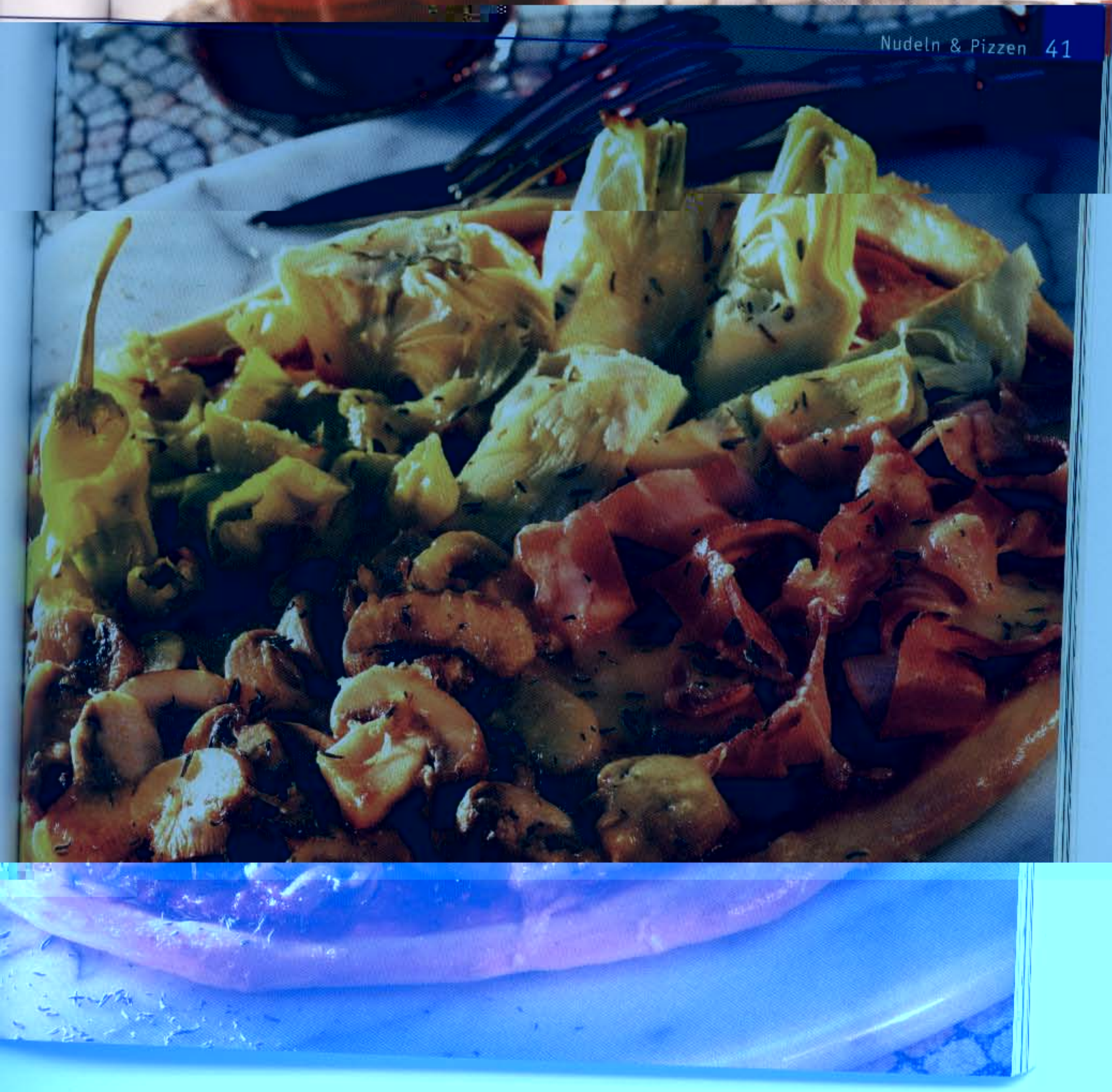
1 Knoblauchzehe
200 g passierte Tomaten
(Konserve)
2 TL Thymianblättchen
Salz
Pfeffer
100 g Champignons
6 Artischockenherzen,
in Wasser eingelegt
2 Scheiben
gekochter Schinken ....
6 grüne, milde Peperoni
3 EL Gemüsebrühe
(1 Prise Instant)
6 EL geriebener Käse
(32 % Fett i. Tr.) ....

1. Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Hefe zerbröckeln, mit Zucker und 40 ml Wasser verrühren und in die Mulde geben. Mit Mehl bestäuben und ca. 15 Minuten an einem warmen Ort abgedeckt aufgehen lassen. 1/4 Teelöffel Salz, restliches Wasser und Öl unterkneten und weitere 30 Minuten aufgehen lassen.

2. Für den Belag Knoblauch zerdrücken, mit Tomaten verrühren und mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Champignons in Scheiben, Artischocken klein, Schinken in Streifen und Peperoni in Ringe schneiden. Champignonscheiben in etwas Brühe kurz andünsten. Pizzateig teilen und jeweils dünn zu einem Kreis (20 cm) ausrollen. Pizzen auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech geben und mit Tomatensauce bestreichen.

3. Jeweils ein Viertel mit Champignons, Artischockenstücken, Schinken und Peperoniringen belegen. Mit Käse bestreuen und Pizzen im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 20–25 Minuten backen.





nern-
n und
einem
iches
n.

d mit
iben,
nnei-
tei-
f ein
auce

nken
vor-
e 2)

Lasagne mit Gemüse

Für 4 Personen:

3 Kartoffeln 3
125 ml fettarme Milch 1
200 ml Gemüsebrühe (1/4 TL Instant)
2 EL Sauerrahm (Schmand) 2
Salz
Pfeffer
geriebene Muskatnuss
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 TL Pflanzenöl 3
600 g passierte Tomaten (Konserve)
100 ml trockener Rotwein 1
1 Lorbeerblatt
2 Zucchini
1 Aubergine
frischer Oregano
1 TL Zucker
8 grüne Lasagneblätter, trocken 8
4 EL geriebener Käse (45–48 % Fett i. Tr.) 4

1. Kartoffeln garen, pellen, mit Milch und Brühe pürieren. Sauerrahm unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Tomaten und Rotwein angießen, Lorbeerblatt zufügen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zucchini und Aubergine längs vierteln, in Scheiben schneiden, auf Bratfolie anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblatt aus der Sauce nehmen, Gemüse zufügen und alles mit Salz, Pfeffer, Oregano und Zucker würzen.

3. Eine Auflaufform (34 x 24 cm) mit 4 Lasagneplatten auslegen, einen Teil der Tomaten-Gemüsemischung darüber geben. Mit Lasagneplatten bedecken, Kartoffelsauce darauf streichen und mit restlicher Tomaten-Gemüsemischung bedecken. Mit Käse bestreut im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten
Backzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 5,5 Points

Penn

Für 4 Perso
375 g Lach
1 EL Zitron
Salz
Pfeffer
3 Schalott
400 ml Wa
100 ml tro
Weißwein
3 TL Halbf
margarine
1 Msp. Saf
4 EL Frisc
(30 % Fet
1 EL geha
160 g Pen
800 g Bro
800 ml Ge
(3 TL Inst
3 TL gerö
Mandelbl



Fleisch- und Fischgerichte
Carne & Pesce

Fisch gehört in Italien zum Alltag und wird dann durch die ...

La

Für 4 P
1 Zwiel
10 grü
mit Pa
1 EL Ol
500 g
aus de
Salz

Lammbraten mit Oliven

Für 4 Personen:

1 Zwiebel
10 grüne Oliven,
mit Paprikafüllung

1. Zwiebel und Oliven klein schneiden. Olivenöl in einem Bräter erhitzen, Fleisch salzen und pfeffern und darin rundherum anbraten, Zwiebelwürfel und Oliven zufügen. 300 ml Fond

Forelle siziliana

Für 4 Personen:
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Stange Bleichsellerie
2 Karotten
1 Stange Lauch
4 TL Olivenöl 4
5 getrocknete

1. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen hacken. Sellerie, Karotten und Lauch klein schneiden. Olivenöl in einem Fischtopf (länglicher Topf) erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, Gemüse zufügen und kurz dünsten lassen.

2. Aprikosen klein schneiden und mit Salbeiblättern und Kräutern zufügen. Forellen mit Zitronensaft beträufeln, zufügen, Brühe angießen, salzen, pfeffern und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten garen.

Sch

Für 4 Pers
4 dünne
(à 125 g)
2 EL Zitro
Salz, Pfeff
2 Frühling
4 TL Marg
2 EL Pani
je 1 TL O

Schwertfischrouladen

Für 4 Personen:
4 dünne Schwertfischfilets (à 125 g) ... 8
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 Frühlingszwiebeln
4 TL Margarine ... 4
2 EL Paniermehl ... 1
je 1 TL Oregano u. Thymian
2 EL gehackte Petersilie
4 EL geriebener Parmesan ... 2
250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 EL Sauerrahm (Schmand) .. 2
2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver) ... 1

Für den Salat:
4 Karotten
200 g Zuckererbsenschoten ... 2
1 Lollo Rosso
1 Knoblauchzehe
2 TL Olivenöl ... 2
Saft von 1 Orange, 1 TL Honig
2 EL heller Balsamicoessig
1 kg gekochte Kartoffeln ... 8

1. Fischfilets mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln fein hacken. 2 Teelöffel Margarine erhitzen, Paniermehl darin anbraten, Frühlingszwiebeln und die Hälfte der Kräuter zufügen. Fischfilets mit Paniermehlmischung belegen, mit Käse bestreuen, zusammenrollen und mit Holzstäbchen feststecken.

2. Fischrouladen in restlicher Margarine anbraten und herausnehmen. Restlichen Zitronensaft und Brühe zum verbliebenen Sud geben, aufkochen lassen und etwas einreduzieren lassen. Sauerrahm und restliche Kräuter einrühren und mit Saucenbinder andicken. Fischrouladen wieder zufügen und ca. 8 Minuten gar ziehen lassen.

3. Für den Salat Karotten raspeln, Zuckererbsenschoten blanchieren und Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Knoblauch zerdrücken, mit restlichen Dressingzutaten verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Schwertfischrouladen mit Sauce und Salat servieren und Kartoffeln dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 7,5 Points

Saltimbocca alla romana

Für 4 Personen:

- **4 kleine Kalbsschnitzel (à 125 g)** 8
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **2 Scheiben Parmaschinken** ....
- **8 Salbeiblätter**
- **4 TL Olivenöl** 4
- **50 ml trockener Weißwein** 0,5
- **250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)**
- **4 EL Sauerrahm (Schmand)** 4
- **geriebene Muskatnuss**
- **1 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)** 0,5
- **6 Zucchini**
- **1 Kopf Radicchio**
- **Oreganoblättchen**
- **240 g gegarter Reis** 4

1. Kalbsschnitzel zwischen Klarsichtfolie flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmaschinken vierteln. Schnitzel halbieren, mit jeweils 2 Salbeiblättchen und Parmaschinken belegen und mit Holzstäbchen feststecken.

2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten, herausnehmen und warm stellen. Verbliebenen Sud mit Weißwein und Brühe aufkochen. Sauerrahm einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit Saucenbinder binden.

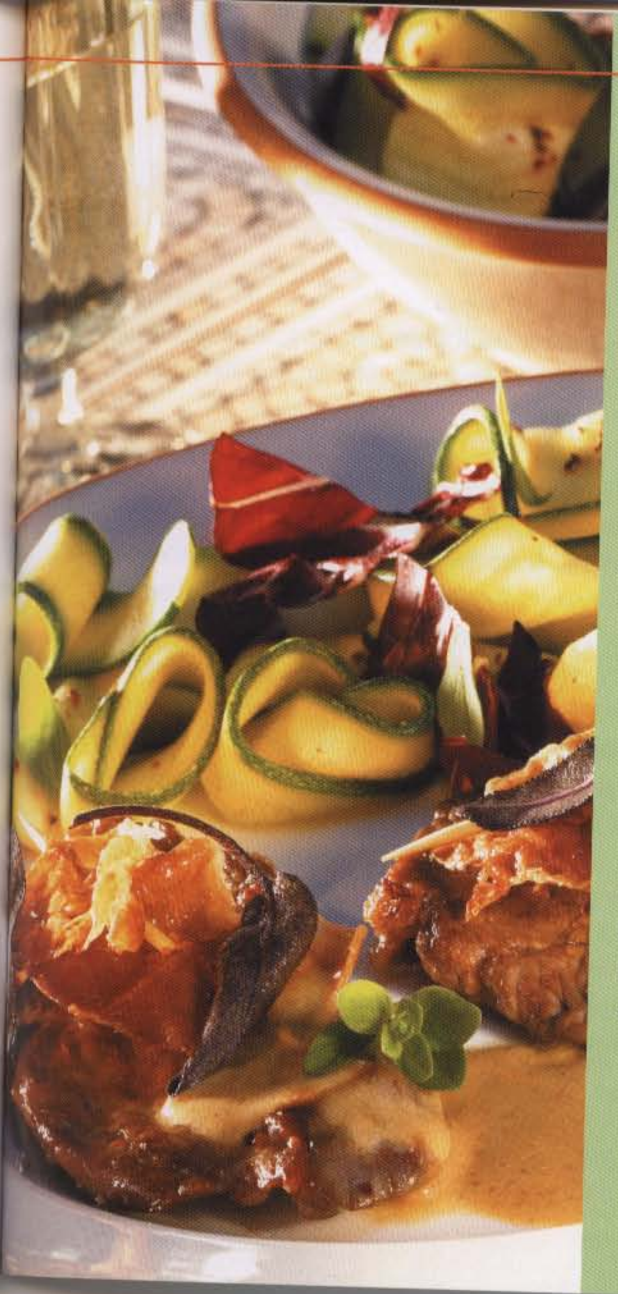
3. Zucchini längs halbieren und in Scheiben, Radicchio in Streifen schneiden, beides in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Saltimbocca und Sauce servieren. Alles mit Oregano bestreuen und Reis dazu reichen.

6 Points

mit Salz und
mit jeweils
olzstäbchen

jeder Seite
iebenen Sud
, mit Salz,
binden.

in Streifen
lassen. Mit
ieren. Alles



Parmaschinken – die Herstellung

Mindestens 10 kg schwere Schweinekeulen werden in der Region um Parma verarbeitet. Nach Kühlung werden die Schinken in die klassische Form des Hühnerschenkels geschnitten. Zu Verarbeitungsbeginn erhält jeder Schinken ein Metallsiegel zur Kontrolle. Anschließend werden die Keulen mit Salz eingerieben, erhalten eine dünne Schicht Meersalz und kommen zur ersten Salzungsphase in Kühlräume.

In der zweiten Phase werden die Schinken neu gesalzen und lagern ca. 15 Tage. Dann wird anhaftendes Salz entfernt, der Schinken „ruht" ca. 60 Tage. Anschließend werden die Schinken lauwarm abgewaschen und getrocknet. Jetzt kommen die edlen Stücke in eine luft- und lichtdurchflutete Halle und reifen dort einige Monte. Dabei entsteht die rundliche Form, da die Schinkenmeister die Schinken abklopfen. Als Schutz vor Austrocknung werden schwartenlose Teile mit Schweineschmalz, Salz und Pfeffer eingerieben. Nach ca. 7 Monaten kommt der Schinken in einen kühlen Keller und erreicht sein endgültiges Aroma.

Gefüllte Hähnchenbrust mit feiner Frischkäse-Sauce

Für 2 Personen:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 3 TL Olivenöl 3
- 150 g Blattspinat (TK)
- Salz, Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 2 dünne Hähnchenbrustfilets (à 120 g) 4
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 50 g Mozzarella 3
- 1 rote Zwiebel
- 250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
- 4 EL Ziegenfrischkäse (50 % Fett i. Tr.) 4
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 Prise Zucker
- 400 g Tomaten
- einige Basilikumblätter
- Saft von 1/2 Orange
- 2 EL Tomatensaft
- 2 EL Balsamicoessig
- 2 Scheiben Ciabatta 2

1. Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in 1 Teelöffel Olivenöl andünsten. Spinat zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken.

2. Hähnchenbrustfilets aufschneiden, platt klopfen, salzen, pfeffern und mit 1 Teelöffel Senf bestreichen. Mozzarella würfeln und mit Spinat auf dem Fleisch verteilen. Aufrollen und mit Holzstäbchen feststecken. Gefüllte Hähnchenbrust auf Bratfolie rundherum fettfrei anbraten und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) auf Backfolie ca. 10 Minuten fertig garen.

3. Für die Sauce Zwiebel fein hacken und die Hälfte in 1 Teelöffel Olivenöl dünsten. Brühe angießen, aufkochen lassen, Käse und Petersilie einrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskatnuss abschmecken.

4. Für den Salat Tomaten in Scheiben schneiden, mit restlichen Zwiebelwürfeln und Basilikumblättern vermischen. Restliches Olivenöl mit Orangensaft, Tomatensaft, Balsamicoessig und restlichem Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Gefüllte Hähnchenbrust mit Sauce und Salat servieren. Ciabatta dazu reichen.

8 Points

Lammragout

Für 2 Personen:

250 g Lammfilet 6
Salz
Pfeffer
1 TL Zucker
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 TL Olivenöl 2
1 Stück Knollensellerie
4 Karotten
600 g Kartoffeln 4
500 g stückige Tomaten (Konserve)
100 ml Wasser
1 Lorbeerblatt
1 EL gehackte Petersilie
2 Thymianzweige

1. Lammfleisch würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker bestreuen. Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. Öl erhitzen, Fleisch darin scharf anbraten, Zwiebel und Knoblauch zufügen und kurz mitbraten.

2. Sellerie, Karotten und Kartoffeln würfeln und mit stückigen Tomaten zufügen, Lammragout im geschlossenen Topf ca. 40 Minuten garen. Wasser und Gewürze einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 10 Minuten garen. Lorbeerblatt und Thymianzweige entfernen und Lammragout servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 60 Minuten
Pro Person: 6 Points



Fisch-Risotto mit Spargel

Für 4 Personen:
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Pflanzenöl 3
160 g Risottoreis, trocken 8
400 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
2 Stangen Lauch
200 ml Fischfond
Saft von 1 Zitrone
600 g grüner Spargel (ersatzweise TK)
Salz
4 EL gehackte Petersilie
4 EL geriebener Parmesan ....
Pfeffer
225 g Fischfilet (z. B. Seelachs) ....
20 Garnelen, küchenfertig ....
bunter Pfeffer

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. 2 Teelöffel Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten.

2. Etwa ein Drittel der Brühe zufügen und unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Lauch in Ringe schneiden, zufügen und zweites Drittel der Brühe angießen und einkochen lassen. Fischfond, 2/3 des Zitronensaftes und restliche Brühe angießen und unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen.

3. Spargel in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Mit Petersilie und Parmesan unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Fischfilet in Stücke schneiden. Garnelen und Fischfilet mit restlichem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In restlichem erhitztem Öl kurz anbraten, vorsichtig unter das Risotto heben und mit buntem Pfeffer bestreut servieren.

[illegible] 4,5 Points

hitzen, Zwiebel
gen und unter





Knoblauch – Allium sativum

Die würzige Knolle gehört zu den Liliengewächsen und wird schon seit Jahrtausenden angebaut. Die ca. 70 cm hohe Pflanze hat rote Blüten und die im Erdreich verborgene Knolle besteht aus mehreren einzelnen Zehen. Die beliebte Würzpflanze stammt ursprünglich aus Asien und wird heute in der ganzen Welt angebaut. Die frischen Knoblauchzwiebeln werden im Handel zu Strängen gebündelt oder geflochten angeboten. Knoblauch hat ein durchdringendes würziges Aroma und einen intensiven Geruch. Er kann in der Küche vielseitig eingesetzt werden und ist für die typisch italienische Küche unverzichtbar. Der Pflanze werden verschiedene Heilwirkungen, wie z. B. blutdrucksenkende und antimikrobielle Wirkung nachgesagt. Dadurch lässt sich erklären, warum die Nutzpflanze in südlichen Ländern Gesundheit und Fruchtbarkeit symbolisiert.

dünsten.

der Brühe zufügen und unter gelegentlichem Rühren
uch in Ringe schneiden, zufügen und zweites Drittel
und einkochen lassen. Fischfond, 2/3 des Zitronen-
Brühe angießen und unter gelegentlichem Rühren

schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minu-
silie und Parmesan unter das Risotto rühren und mit
chmecken.

ke schneiden. Garnelen und Fischfilet mit restlichem
eln und mit Salz und Pfeffer würzen. In restlichem
nbraten, vorsichtig unter das Risotto heben und mit
reut servieren.

2 Knoblauchzehen
1 EL Pflanzenöl 3
160 g Risottoreis, trocken 8
400 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
2 Stangen Lauch
200 ml Fischfond
Saft von 1 Zitrone
600 g grüner Spargel (ersatzweise TK)
Salz
4 EL gehackte Petersilie
4 EL geriebener Parmesan ....
Pfeffer
225 g Fischfilet (z. B. Seelachs) ....
20 Garnelen, küchenfertig ....
bunter Pfeffer

Rühren glasig dünst

2. Etwa ein Drittel
einkochen lassen. La
der Brühe angießen
saftes und restliche
einkochen lassen.

3. Spargel in Stücke
ten garen. Mit Peter
Salz und Pfeffer abs

4. Fischfilet in Stüc
Zitronensaft beträu
erhitztem Öl kurz a
buntem Pfeffer best

Sizilianisches Kaninchen

Für 4 Personen:
2 kleine Auberginen
Salz
600 g Kanincheneteile, mit Knochen 10
Pfeffer
4 Schalotten
4 Knoblauchzehen
4 Karotten
1 Stück Knollensellerie
4 TL Pflanzenöl ....
100 ml trockener Rotwein ....
800 g stückige Tomaten (Konserve)
250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
4 EL Rosinen ....
2 Lorbeerblätter
4 Wacholderbeeren
2 Thymianzweige
2 Rosmarinzweige
1 EL Oreganoblättchen
Zimt
1 TL Zucker
240 g gegarter Reis 6

1. Auberginen in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen, ca. 10 Minuten ziehen lassen und anschließend abtupfen. Kaninchen mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten vierteln und Knoblauch abziehen. Karotten und Sellerie würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin anbraten. Schalotten und Knoblauchzehen zufügen und darin anbraten.

2. Auberginen, Sellerie und Karotten zufügen. Rotwein, Tomaten und Brühe angießen. Rosinen, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Kräuter zufügen und im geschlossenen Topf ca. 30 Minuten schmoren lassen.

3. Sizilianisches Kaninchen mit Salz, Pfeffer, Zimt und Zucker abschmecken und mit Reis servieren.

. ca. 10 Minu-
mit Salz und
hen. Karotten
arin anbraten.
en.

Tomaten und
ı und Kräuter
ren lassen.

abschmecken





Salbei

Im Mittelalter wurde dem Salbei eine kräftigende und stärkende Wirkung nachgesagt. Darüber hinaus soll die Heilpflanze eine entzündungshemmende, schmerzstillende, krampflösende und blutreinigende Wirkung haben. Salbei stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und gedeiht am besten an sonnigen Standorten. Die verzweigten Halbsträucher tragen längliche Blätter mit einer graufilzigen Spreite. Die Blätter besitzen eine intensive Würzkraft. Das Aroma entfaltet sich besonders gut, wenn das Gewürz bei Fleischgerichten oder Geflügel mitgebraten wird. Das würzige Kraut passt auch sehr gut zu Pasta, Pizza und Kaninchen. Die Erntezeit ist von ca. Mai bis September. Die feinen Blätter werden getrocknet, tiefgefroren oder in Öl eingelegt angeboten.

Seeteufel mit Salbei und Parmaschinken

Für 4 Personen:
4 Seeteufelmedaillons (à 100 g) ... 4
Saft von 1 Limette (ersatzweise Zitrone)
Salz
Pfeffer
1 Scheibe Parmaschinken ... 0,5
4 Salbeiblätter
1 Mangoldstaude
4 TL Margarine ... 4
1 Knoblauchzehe
geriebene Muskatnuss
300 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)
100 ml trockener Weißwein ... 1
2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver) ... 1
1 Prise Zucker
375 g Gnocchi, Fertigprodukt ... 13,5

1. Seeteufelmedaillons mit etwas Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Parmaschinken vierteln, auf jedes Medaillon ein Stück Schinken und 1 Salbeiblatt legen und mit einem kleinen Holzstäbchen feststecken.

2. Mangold in Blätter teilen, Stiele abschneiden und entfernen. Mangoldblätter klein schneiden und in 2 Teelöffeln Margarine dünsten. Knoblauch zerdrücken, zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

3. Fischmedaillons in restlicher erhitzter Margarine anbraten und herausnehmen. Brühe und Weißwein zum verbliebenen Sud geben, aufkochen lassen, mit Saucenbinder binden und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fisch wieder zufügen und ca. 5 Minuten garziehen lassen.

4. Gnocchi nach Packungsanweisung zubereiten und mit Seeteufel, Mangoldgemüse und Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 6 Points

Hähnchen Rustica

Für 4 Personen:

- 4 Hähnchenfilets (à 120 g)
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 15 grüne Oliven, ohne Kern
- 1 rote Chilischote
- je 2 grüne und gelbe Paprikaschote
- 4 Karotten
- 1 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Rosmarinzweige
- 600 g stückige Tomaten
- 200 ml Geflügelbrühe (1/2 TL Instant)
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 Prise Zucker
- 1 kg gekochte Kartoffeln

1. Hähnchenfilets mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Schalotten vierteln, Knoblauch und Oliven in Scheiben schneiden. Chilischote entkernen, hacken. Paprikaschoten in Streifen schneiden und Karotten würfeln. Olivenöl erhitzen, Hähnchenfilets darin rundherum scharf anbraten und herausnehmen.

2. Schalotten, Knoblauch, Oliven und Chilischote im verbliebenen Sud dünsten. Gemüse, Lorbeerblatt und Rosmarin zufügen, Tomaten und Brühe angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Hähnchenfilets mit Sauce in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten fertig garen. Lorbeerblatt und Rosmarinzweige entfernen und Hähnchen Rustica mit Kartoffeln servieren.

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] 5,5 Points

Meloneneis

Für 2 Personen:

1/2 Galiamelone (ca. 250 g)
180 g Vanillejoghurt (3,5 % Fett)
1 EL Zitronensaft
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
200 g Wassermelone
1 1/2 TL gehackte Pistazien

1. Galiamelonen-Fruchtfleisch auslösen und mit Vanillejoghurt pürieren. Mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken. In der Eismaschine oder im Eisfach (dann gelegentlich durchpürieren) gefrieren lassen.

2. Aus der Wassermelone kleine Kugeln ausstechen. Aus dem Meloneneis mit einem Eisportionierer Kugeln abstechen, mit Wassermelonenkugeln in Gläser geben und mit Pistazien bestreut servieren.

…chte
…tta

…önen den
… Italieni-
…er Zuppa
…mtesten
… Sie sich
…unst ver-
…lce vita"

Tiramisu

Für 6 Personen:
2 EL Sahnepudding-pulver 1
250 ml fettarme Milch 2
Mark von 1/4 Vanilleschote
75 g Zucker 5
2 Eiweiß 1
300 g Magerquark 4
150 g Löffelbiskuits 10
5 EL kalter Espresso
2 EL Rum 1
1 TL Kakaopulver, entölt, ohne Zucker

1. Pudding nach Packungsanweisung mit Milch, Vanillemark und 50 g Zucker herstellen. Eiweiß mit restlichem Zucker steif schlagen. Quark mit dem Pudding verrühren und Eiweiß unterheben.

2. Eine Glasform (25 x15 cm) mit der Hälfte der Löffelbiskuits auslegen. Espresso mit Rum verrühren, Löffelbiskuits damit beträufeln, mit Puddingcreme bestreichen, Schichtung wiederholen und mit Kakao bestäuben. Im Kühlschrank ca. 6 Stunden kalt stellen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Kühlzeit: ca. 6 Stunden
Pro Person: 4 Points

Maronenpudding mit Kirschen

Für 8 Personen:

150 g Maronen, Fertigprodukt (ersatzweise TK) 5
2 EL Karamellpuddingpulver 1
310 ml fettarme Milch 2,5
2 Eier 4
4 EL Zucker 4
100 g Amarettikekse 10
2 TL Halbfettmargarine 1
2 Gläser Schattenmorellen, kalorienreduziert 4
1 EL Mehl 0,5
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Maronen mit einem Pürierstab pürieren. Pudding nach Packungsanweisung mit 250 ml Milch, ohne Zucker zubereiten.

2. Eier trennen, Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Eiweiß steif schlagen. Amarettikekse zerbröseln und in restlicher Milch ca. 10 Minuten einweichen. Maronenpüree mit Amaretti-Milch, Pudding und Eigelbmasse verrühren. Eischnee unterheben und in 8 gefettete Souffleeförmchen (Ø 8 cm) geben. Im Wasserbad im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten garen.

3. Schattenmorellen mit Saft erhitzen. Mehl mit etwas Wasser verrühren, zu den Schattenmorellen geben, mit Süßstoff abschmecken und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Maronenpudding stürzen und mit heißen Kirschen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Einweichzeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 4 Points

Espresso-Quark mit Ananas und Mango

Für 4 Personen:

1 kleine Mango (200 g) 2
6 Ananasringe (Konserve ohne Zucker)
4 EL Ananassaft (Konserve ohne Zucker)
225 g Magerquark 3
5 EL kalter, aufgebrühter Espresso
2 EL Vanillezucker 2
1 Ei 2
2 EL Zucker 2
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
1 EL Kakaopulver, entölt, ohne Zucker 1
einige Minzblättchen

1. Mango in Spalten schneiden und 4 Spalten für die Garnitur beiseite legen. Ananasringe abtropfen lassen, Saft auffangen und mit Mangospalten klein schneiden. Ananassaft mit Quark, Espresso und Vanillezucker verrühren. Ei trennen, Eigelb mit Zucker schaumig rühren, unter den Quark ziehen und mit Süßstoff abschmecken.

2. Eiweiß steif schlagen und unter den Espresso-Quark rühren. Fruchtstücke in dekorative Gläser geben, Quark darüber schichten und mit Kakaopulver bestäuben. Mit Mangospalten, Ananaswürfeln und Minze garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 3 Points



Garnitur beiseite
und mit Mango-
esso und Vanille-
nig rühren, unter

k rühren. Frucht-
hichten und mit
rfeln und Minze



Amarettocreme

Tipp
Die Amarettocreme schmeckt auch sehr lecker mit Beerenfrüchten, z. B. Himbeeren.

Für 4 Personen:

80 g Amarettikekse 8
2 EL Amarettolikör 1
2 EL fettarme Milch
2 Eigelb 3
1 TL Zucker ....
250 g fettarmer Joghurt 2
150 g Magerquark 2
1 TL Zimtpulver

1. Amarettikekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerkleinern. Likör und Milch verrühren. 3/4 der Amarettibrösel damit beträufeln. Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Joghurt und Quark cremig verrühren. Eimasse, Zimt und beträufelte Amarettibrösel unterheben.

2. Amarettocreme in Schälchen füllen und mit restlichen Amarettibröseln bestreuen. [illegible] Servieren ca. 2 Stunden kalt stellen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten · Kühlzeit: ca. 2 Stunden
Pro Person: 4 Points

Orangen-Joghurt-Sorbet

Für 4 Personen:

Saft von 6 Orangen
45 g Zucker
250 g Joghurt (3,5 % Fett) 4
2 EL Orangenlikör 1
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
2 Orangen
Melisseblättchen

1. Orangensaft durchsieben und mit Zucker, Joghurt und Likör gut verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Mit Süßstoff abschmecken.

2. Masse in der Eismaschine oder im Eisfach (dann gelegentlich pürieren) gefrieren lassen. Orangen filetieren und mit Orangen-Joghurt-Sorbet anrichten. Mit Melisseblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Gefrierzeit: ca. 20 Minuten–4 Stunden
Pro Person: 2 Points

Tutti Frutti mit Limonencreme

Für 2 Personen:

200 g gemischte Beeren (z. B. Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren) (frisch oder TK)
1 kleine Mango (200 g) 2
2 Nektarinen
einige Minzeblättchen
250 g Vanillejoghurt (0,2 % Fett) 2
150 g Magerquark 2
2 Päckchen Vanillezucker 1
Saft von 1/2 Limette (ersatzweise Zitrone)
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
1 TL gehackte Pistazien 1

1. Beeren bei Bedarf klein schneiden. Mango- und Nektarinenfruchtfleisch würfeln und mit Minzeblättchen in 2 Gläser füllen.

2. Vanillejoghurt mit Magerquark, Vanillezucker, Limettensaft und Süßstoff verrühren und über die Früchte geben. Mit Pistazien bestreuen und nach Wunsch mit Limettenzesten garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 4 Points

Zuppa Inglese

Für 6 Personen:

- **30 g Vanillepuddingpulver** 1
- **375 ml fettarme Milch** 3
- **4 EL Zucker** 4
- **einige Tropfen flüssiger Süßstoff**
- **250 g fettarmer Joghurt** 2
- **30 g Zitronat** 1,5
- **30 g Orangeat** 1,5
- **2 EL Amaretto** 1
- **150 g Löffelbiskuits** 10
- **6 Birnen**

1. Pudding nach Packungsanweisung mit 350 ml Milch und Zucker zubereiten. Mit Süßstoff abschmecken und etwas abkühlen lassen. Joghurt unterrühren. 15 g Zitronat und 15 g Orangeat unterrühren.

2. Restliche Milch mit Amaretto verrühren. Löffelbiskuits in eine dekorative Schale geben und mit Amaretto-Milchmischung beträufeln. Creme über die Löffelbiskuits geben und ca. 2 Stunden kalt stellen. Birnen in Spalten schneiden. Zuppa Ingelese mit restlichem Zitronat und Orangeat garnieren und mit Birnenspalten servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Kühlzeit: ca. 2 Stunden
Pro Person: 4 Points

Milch und Zucker zube-
kühlen lassen. Joghurt
terrühren.

lbiskuits in eine deko-
ung beträufeln. Creme
kalt stellen. Birnen in
Zitronat und Orange-

Orangeat & Zitronat

Orangeat wird aus den unbehandelten Schalen bitterer Orangen (z. B. Pomeranze) hergestellt. Die Schalen werden in konzentrierter Zuckerlösung getränkt und anschließend getrocknet. Die bunten Stückchen sind aromatisch süß und haben einen leicht bitteren Beigeschmack. Sie sind unverzichtbar für Weihnachtsbäckereien und italienische Spezialitäten, z. B. Panettone.

Zitronat, auch Sukkade genannt, wird aus den dicken Schalen einer saftarmen runzeligen Zitrone (Zedratzitrone) hergestellt. Die Schalen werden in Zuckerlösung eingelegt und getrocknet. Die gelbe Backzutat ist aromatisch süß mit einem herbbitteren Beigeschmack. Sie wird als Gewürz für Gebäck, Kuchen und als Garnierung für Süßspeisen verwendet.



Italienische Kuppeltorte

Für 16 Stücke:

2 EL Mandelpudding-pulver	1
375 ml fettarme Milch	3
165 g Zucker	11
120 g Sahne	10
2 Eier	4
150 g Biskuit-Obstboden, Fertigprodukt	9
120 g Nuss-Nougat-creme	12
100 g Mascarpone	12,5
600 g Magerquark	8
1 TL Orangenschale	
300 g Vanillejoghurt (3,5 % Fett)	8
3 EL Amaretto	1,5
1/2 TL Zimtpulver	

1. Pudding nach Packungsanweisung mit fettarmer Milch und 4 Esslöffeln Zucker herstellen. Sahne steif schlagen, Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Die Hälfte des Eiweiß und die Hälfte der Sahne unter die Puddingcreme heben. Biskuit in Streifen schneiden und eine Schale (Ø ca. 20 cm) damit auskleiden. Puddingcreme einfüllen und ca. 30 Minuten gefrieren lassen.

2. 1 Eigelb mit 4 Esslöffeln Zucker schaumig rühren. Nuss-Nougatcreme im Wasserbad schmelzen lassen, mit Mascarpone, 300 g Quark und Orangenschale cremig verrühren. Eigelbmasse unterziehen. Schale aus dem Gefrierfach nehmen, Schokocreme über die erste Creme streichen und weitere 30 Minuten gefrieren lassen.

3. Restliches Eigelb mit restlichem Zucker schaumig rühren. Restlichen Quark mit Vanillejoghurt, Amaretto und Zimt verrühren. Eigelbmasse, Eiweiß und restliche Sahne unterziehen, über die zweite Creme streichen und ca. 30 Minuten gefrieren lassen. Kuppeltorte stürzen, in Scheiben schneiden und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Gefrierzeit: ca. 90 Minuten
Pro Stück: 5 Points

Mandelkekse

Für 55 Stück:

100 g Mandelstifte	20
3 Eier	6
135 g Zucker	9
2 EL Vanillezucker	2
1 Prise Salz	
360 g Mehl	18
1/2 Päckchen Backpulver	
1 TL abgeriebene Zitronenschale	

1. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett rösten. Eier trennen, Eigelb mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen und unter die Eigelbmasse ziehen. Mehl mit Backpulver mischen und mit Mandeln, Zitronenschale und Eiercreme verkneten.

2. Teig zu Rollen von ca. 4 cm Durchmesser formen. Auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 30–35 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Rollen herausnehmen und sofort in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Luftdicht verpackt aufbewahren.

Zubereitungszeit: ca. [illegible] Minuten
Backzeit: ca. 35 Minuten
Pro Stück: 1 Point

1 Point

1,5 Points

2 Points

2,5 Points

3 Points

4 Points

4,5 Points

5 Points

5,5 Points

Points Plus

WeightWatchers®